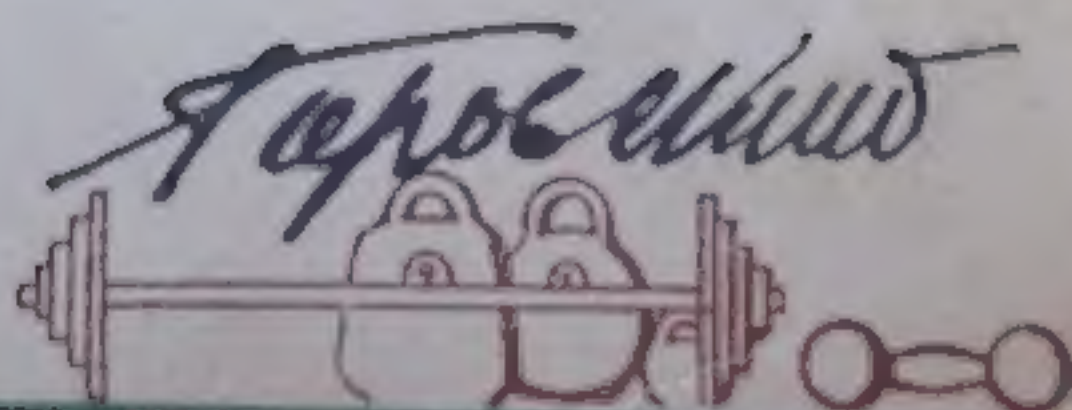


И.В. Лебедев

Упражнения с весовыми гирями

Молодая
Гвардия



И. ЛЕБЕДЕВ

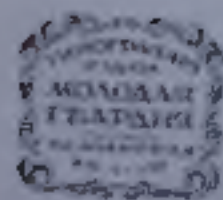
У П Р А Ж Н Е Н И Я
С ВЕСОВЫМИ ГИРЯМИ

С 60 рисунками в тексте

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ
МОСКВА 1938 ЛЕНИНГРАД

УПРАЖНЕНИЯ С ВЕСОВЫМИ ГИРЯМИ и их место в современном тяжело- атлетическом спорте

В целом ряде уездных городов, далеко отстоящих не только от губернского центра, но и от железнодорожных станций, нет учебных штанг. Нет их зачастую и в войсковых спортивных кружках. Для сел и деревень приобретение или изготовление штанги вследствие материальных и технических причин является невозможным. Между тем поднятие тяжелых гирь — один из наиболее любимых видов спорта в отдаленной провинции и уже в силу этого может быть могучим проводником идей физкультуры и спорта в широких массах молодежи. Кроме того, у тяжело-гиревого спорта имеются еще следующие преимущества: его приемы для изучения и усвоения более легки сравнительно с многими другими видами спорта; затем возможно постоянное соревнование друг с другом. Так как учебная штанга для отдаленной



Издат. № 2656.
Ленинградский Областят № 12436
Тираж 5.000 экз.

провинции, особенно для села и деревни, пока еще недоступна, то она может быть с успехом заменена весовыми гирями. Они имеются в самом захолустном городке, в любом селе и деревне в большом количестве. Найдется сколько угодно и пудовиков, и двухпудовиков и даже не встречающихся уже давно в больших городах „тройников“. Особенно много в провинции весовых гирь теперь в связи с переходом на десятичную систему веса.

Весовые гири в истории тяжело-атлетического спорта когда-то занимали очень видное место. Когда в прежней России в 1885 году возник „1-й Кружок атлетов“ под руководством доктора Краевского, и таким образом зародился тяжело-атлетический спорт, на всю страну не насчитывалось и десятка учебных штанг. Шаровых штанг было изрядное количество, но по большей части ими работали цирковые профессионалы. Весовыми гирями упражнялось большинство первых силачей-любителей в провинции. Тяжело-атлетический спорт шел вперед. Уже в каждом большом атлетическом кружке появились учебные штанги, но весовыми гирями продолжали усиленно пользоваться: 1) для тренировки перед тем, как приступить к рекордным подниманиям штанги; 2) для специальных состязаний в целом ряде номеров. В качестве тренировочных упражнений работа

с весовыми гирями считалась незаменимой. Упражнения с раздельным весом гораздо труднее, нежели упражнения со штангой того же веса, и требуют большей силы; кроме того, раздельный вес приучал сохранять равновесие и одинаково работать обеими руками. Поэтому после тренировки весовыми гирями штанга шла особенно легко. Что касается до состязаний в работе весовыми гирями, то они были тем более интересны, что по количеству и по разнообразию движений работа весовыми значительно превосходит штанговую.

Сейчас, когда спорт весьма быстро завоевывает массовое внимание, упражнения с весовыми гирями могут быть широко распространены по кружкам ФК—фабзаводским, красноармейским, сельским. Тренировка весовыми гирями в кружках Красной армии имеет значение и с точки зрения прикладной, — целый ряд упражнений с весовыми гирями развивает группы мышц, участвующих в разных видах военной работы: как переноска снарядов, военного имущества и т. д.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ С ВЕСОВЫМИ ГИРЯМИ

Предварительная подготовка

Приступая к упражнениям с весовыми гирями, лицам, не занимавшимся физическими упражнениями, следует подготовить свой организм одной из систем гимнастики, а также бегом и прыжками. Это, с одной стороны, приучит к правильным и регулярным физическим упражнениям, а с другой — укрепит мускулатуру и костяк, что необходимо для перехода на тяжелые гири, упражнения с которыми требуют общего хорошего здоровья и большой мышечной силы. Вполне достаточным сроком для предварительной подготовки можно считать 3—4 месяца. В качестве руководств для подготовительных повседневных упражнений автор рекомендует следующие книги: „Физкультура для всех“ — Кальпуса, „Домашняя гимнастика“ (стенная карта) — д-ра Ивановского и, если найдете, „Сила и здоровье“ — Лебедева (вторая часть

книги — об упражнениях с гантелями). Хорошей подготовкой являются также плавание и гребля.

Когда и как следует приступать к занятиям с весовыми гирями

Упражнения с весовыми гирями можно начинать не моложе 18 лет. И то если организм достаточно крепок; в противном случае лучше начинать с 20 лет. В более раннем возрасте тяжестями заниматься не рекомендуется, чтобы не приостановить роста и не испортить сердца.

Состояние вашего здоровья может позволить или не позволить вам заниматься тяжелыми гирями. Поэтому пусть вас предварительно исследует врач, который и скажет: не встречается ли в вашем организме препятствий, хотя бы и временных, к упражнениям с тяжелыми гирями? Когда-то существовало нелепое, ни на чем не основанное убеждение, что упражнения тяжелыми гирями неминуемо влекут за собою „порок сердца“, что они способствуют... умственному отупению. Целый ряд серьезных медицинских исследований последнего времени доказал, что у физкультурников-гиревиков, занимавшихся гирями разумно, как правило — крепкие мышцы, тренированное сердце и общее хорошее здо-

ровье. Что касается до „умственного отупения“, то, пожалуй, им страдали как-раз чеховские „люди в футляре“, т. е. старорежимные педагоги, которые преследовали мощные порывы к сильному спорту в массах тогдашней молодежи. Что необходимо учитывать, приступая к упражнениям гириями — это индивидуальные особенности организма. Больное сердце, астма и ряд болезненных явлений исключают возможность занятий гириями. Желательно, приступая к регулярным упражнениям, посоветоваться с врачом или с опытным инструктором физкультуры.

Основные правила при занятиях гириями и характер занятий

Без повышения достижений, без состязательного начала спорт вообще немыслим: спорт есть не что иное, как соревнование, достижение в той или иной форме определенных результатов в физупражнениях. Но чрезмерно увлекаться достижениями нельзя. Начните тренировку, правильно ведите её в самых разнообразных движениях — и успехи придут незаметно. Особенно важно — не гнаться за достижениями первое время.

Чтобы при занятиях работали все мышцы тела, упражнения должны идти в строго последовательном порядке. В тренировке

чисто силовые движения рук должны сменяться движениями, требующими размаха и дающими большую работу спине; дав работу спинным мышцам, перейдите на упражнения для ног или для шеи и т. д. Если устала или первое время слабовата спина, давайте ей отдохнуть и упражняйтесь лежа. Итак, помните, что работать в последовательном порядке должны все группы мышц вашего тела.

Приступая к тренировке, надо начинать её с тех упражнений, которые требуют меньшей затраты сил, меньшего напряжения: с движений одноручных и с движений размаха. Возьмем в качестве примера такое сочетание упражнений: 1) выбрасывание „на разы“ каждой рукой в отдельности, 2) „мельница“ (поочередное выжимание), 3) вырывание каждой рукой и затем уже 4) выжимание двумя руками с последующими упражнениями. Нельзя самое трудное из намеченных на данный день упражнений оставлять под конец: утомившись предшествовавшими подъемами — особенно если тренировка шла „на разы“ — рискуете не суметь их проделать. Но, как уже сказано, нельзя и начинать с труднейшего или чисто силового; дайте „машине разойтись“.

Тренировочные упражнения, намеченные для каждого данного дня, могут в силу той или другой причины видоизменяться (напри-

мер, количество раз), но планомерность необходимо соблюдать. Таблица упражнений должна составляться самим упражняющимся или инструктором, — где таковой есть, — на неделю. На каждый следующий срок таблица будет видоизменяться в зависимости от показаний прошедшей недели: результатов подъемов, характерных особенностей упражняющегося, замеченных при упражнениях за неделю, усвояемости или неусвояемости им того или другого движения и т. д.

Упражняться тяжестями можно до 3—4 дней в неделю. Четыре дня являются уже предельной нормой, при чем в четвертый день не проделывайте особо трудных упражнений, требующих большой затраты силы. Промежуточные дни занимайтесь какими-нибудь спортивными играми или упражнениями преимущественно на свежем воздухе. Помните, что при физических упражнениях должен соблюдаться ритм, а потому давайте себе полный отдых от каких-либо упражнений хотя бы по такой норме: после каждого месяца занятий — 3 дня полного перерыва. Тренировка в каких-либо упражнениях не должна носить изнурительный характер. Слегка устали, усиленно забилося сердце, дыхание делается тяжелым, — отдохните: пройдите медленными шагами и сделайте несколько глубоких, плавных вдыханий и выдыханий.

К продолжению упражнений приступайте только тогда, когда почувствуете, что сердце бьется спокойно, и когда станете совсем легко дышать.

Тренировка тяжелыми гирями — как штангой, так и весовыми гирями — должна вообще идти „на разы“, т. е. каждое движение с легким и средним весом (по отношению к предельному поднимаемому вами) должно проделываться возможно большее число раз подряд. Особенно важна тренировка со средним весом. При работе со штангой это легко: берете $\frac{3}{4}$ вашего предельного подъема (при выжимании 200 фунтов — средний вес 150 ф.) С весовыми гирями вопрос о среднем весе может показаться странным: ведь весовые бывают только в 1, 2 и, редко, в 3 пуда. Как же быть со средним весом? Но способ делать двухпудовки средневесными нашли многие второклассные профессиональные атлеты: с донышка гиря просверливается, и этим уменьшается ее вес. Таким образом не особенно трудно из обыкновенных двухпудовок сделать „разновес“ в 50, 60 и 70 ф., что даст возможность иметь коллекцию гирь весового образца разных по весу. Увеличение веса несколько труднее — оно достигается главным образом наливанием внутрь просверленной гири свинца, но есть совсем легкий, чисто „кустарный“ способ: к ручке гири,

равномерно с обеих её сторон, крепко привязывают легкие гири (так, чтобы они не препятствовали братья за дужку и не ударяли поднимающего по руке). Короче говоря, видоизменять вес гирь при желании вполне возможно, равно как, натренировавшись ими, пременно сооружать из них самодельную штангу. Для этого берется железный лом или крепкая деревянная палка, довольно широкая в поперечнике, к обеим её концам крепко привязываются двухпудовки (так, чтобы не очень болтались) — и простейшая штанга готова. Покончив с вопросом о „разновесности“, переходим к вопросу о тренировке „на разы“. Мышцы развиваются и крепнут не от предельного веса, поднятого человеком, а от большого количества раз, которое он проделал каждое нужное тренировочное упражнение. Итак, тренировка сводится к работе „на разы“. При этом не забывайте, что при первом ощущении легкой усталости надо упражнение прекращать. Заметьте, на каком „разе“ появился первый признак усталости: это — пока ваш предел; потренируйтесь несколько дней, — легко перешагнете этот предел. „На разы“, но не до утомления — пусть это будет основным принципом вашей тренировки.

Время для занятий гирями должно выбирать или через $1\frac{1}{2}$ — 2 часа после еды или

такое, чтобы после конца упражнений до еды оставалось не менее $\frac{1}{2}$ часа и не менее $1\frac{1}{2}$ — 2 часов до сна.

Внимание недостаткам сложения

Преследуя разносторонность упражнений, не забудьте обратить внимание на исправление недостатков своего сложения. Упражняя все тело, особенно тщательно и большее количество раз заставляйте работать, постепенно вводя в работу, те группы мышц, которые плохо развиты, те части тела, которые слабы.

Наиболее тщательно надо исправлять недостатки, возникающие в связи с профессиональными особенностями труда. Возьмем несколько примеров: у крестьян — впалая грудь и сутулая спина, у большинства рабочих — сильнее развита правая часть тела и особенно правая рука; у конторщика — слабы руки, спина и живот; у портных — слабые ноги и впалая грудь; у наборщиков — слабая грудь и предрасположение к туберкулезу и т. д. Необходимо медленно, осторожно и планомерно бороться с этими профессиональными физическими недочетами путем правильной тренировки в наиболее подходящих для каждого случая движениях.

Практические советы по тренировке

Приучайте себя не бояться гири. Если вы будете бояться гири, то вы или не поднимете её, или если и поднимете, то с лишней затратой силы, с чрезмерным напряжением, при чем в последнем случае часто и неправильно и с вредом для здоровья. Привыкнуть тренироваться весело, с улыбкой — одно из основных заданий. Там, где кончается улыбка, может начаться вымученность.

Наблюдающаяся привычка у многих атлетов напрягать свои мышцы перед тем, как изяться за гирю или даже подойти к ней — в корне ошибочна: совершенно напрасно затрачивается нервная и мускульная энергия, которой может нехватить из-за этого тогда, когда она как-раз потребуется — в моменты подъема. Напрягать мышцы следует только в процессе движения, то-есть при подъеме. — вернее, тогда мышцы сами должны будут напрячься. Подходите к гирям и беритесь за них совершенно легко, даже ослабив мышцы рук. Этим самым вы сэкономите энергию.

Каждое упражнение, даже требующее размаха (как вырывание и выбрасывание) или толчка, должно производиться плавно, не порывисто. На первый взгляд покажется странным, что, например, „толчок“ должен производиться плавно и не порывисто, но на

самом деле это так: прием толчка построен на толчке руками, соединенном с подданием поясницей и сгибанием колен (при выпаде или без выпада); только когда это соединение будет сделано быстро, но плавно и не порывисто, толкание будет и успешным, и правильным, и красивым. Чтобы достигнуть умения быстро и плавно исполнять какое-нибудь движение, сначала сделайте его несколько раз без гири. Грубость, порывистость и вредны для здоровья, и даже нецелесообразны с технической точки зрения. Зато не допускается и расхлябанность: каждое упражнение должно быть сделано четко и закончено.

Опуская гири на пол или на землю, не бросайте их с шумом, как делают некоторые профессиональные силачи, желающие показать, что гиря — не поддельная: опускайте медленно, легко, без шума. Не надо напрягать мышцы при опускании гири (кроме опускания после „притягивания на бицепс“): вниз гиря опускается сама, а вы должны только воспрепятствовать ей „грохнуться“ на пол.

Во время упражнений нельзя пить воду (если пересохло горло, можете прополоскать его), курить, есть, разговаривать и садиться. Во время перерывов между отдельными упражнениями медленно прохаживайтесь, но

эти перерывы не должны быть очень продолжительными, иначе, говоря спортивным языком, „остынет энергия“. Желудок и мочевой пузырь перед началом тренировки должны быть освобождены.

Если вы почему-нибудь чувствуете себя нездоровым или если ваше тело в этот день почему-то особенно переутомлено и вяло, — пропустите этот день и замените его затем другим. Это значит — организму нужен отдых. Хотя следует, на всякий случай, проверить такое чувство вялости. Для проверки сделайте два — три более легких упражнения из намеченных: не пройдет вялость, прекратите; но может и пройти. Не смешивайте с переутомленностью „гимнастическую боль“, обычно наблюдающуюся в первое время тренировки: мышцы, не привыкшие к тренировке, сначала обязательно будут испытывать болезненное ощущение. Но лишь появится привычка, и это болезненное ощущение уступит место бодрости сильных, тренированных и не знающих усталости мышц.

Сопровождайте каждую свою тренировку дыхательными упражнениями и заканчивайте прыжками, медленным бегом, переходящим в ходьбу с плавным медленным вдыханием и выдыханием.

Одежда при тренировке — короткие трусики и сандалии; лучше всего приучить себя тренироваться босиком.

Соблюдайте правила гигиены

Упражняться следует в хорошо проветренном помещении, а летом исключительно на воздухе.

После тренировки дайте телу слегка остыть и обсохнуть, а затем облейте или оботритесь водой. Подвергать действию воды нужно все тело целиком, а не ограничиваться, как принято, обтиранием верхней половины его, забывая, что большую часть работы и всю тяжесть приходится выносить как раз ногам человека. При этом растирайте тело кверху (к сердцу).

Основные положения для инструкторов

Хотя это руководство рассчитано главным образом на самостоятельную тренировку любителей, упражняющихся там, где нет инструкторов тяжелой атлетики, но если этой книгой будут пользоваться инструктора, то для них автор предлагает следующие основные положения:

1) Занимающихся с весовыми гирями нужно разбить на группы, принимая во внимание не только их силу, но также возраст и физические данные.

2) Программа групповых занятий составляется так, чтобы, с одной стороны, среди

упражняющихся возбуждалось здоровое соревнование; а с другой, чтобы отстающие, т. е. слабейшие в данной группе, не „отказывали“

3) При составлении для каждого упражняющегося отдельной таблицы тренировки что иногда может иметь место—надо принимать во внимание его индивидуальные особенности: возраст, вес, силу, состояние сердца, утомляемость, недостатки сложения, подлежащие устранению, большую его склонность к тому или другому упражнению, профессию и т. д.

4) Групповые занятия должны носить веселый, увлекательный характер, при чем каждому—даже самому слабому—инструктор должен внушить убеждение, что, разучиваясь, он может стать сильным человеком легко и свободно. Это очень важно при тренировке гириями, так как первая же неудача может отбить у новичка и охоту к тренировке, и уверенность в своих силах и физических возможностях

5) Программа упражнений должна состояться из разнообразных движений, пропорциональных все основные группы мышц, и только в силовых упражнениях, но и в упражнениях быстрых и ловких.

6) Групповые занятия начинаются с разнообразных движений без отягощения (в течение 5—10 минут), заставляющих работать

все тело. Особое внимание обращать на дыхание (глубина, ритм). Заканчиваются: если тренировка идет в закрытом помещении вольными движениями, медленным бегом (при условии отсутствия пыли в помещении) и дыхательными упражнениями; если тренируются на воздухе—групповыми играми, прыжками, и медленным бегом, переходящим в ходьбу

7) Один раз в два месяца может устраиваться рекордная проверка участников каждой группы, при чем проверять нужно в самых разносторонних движениях; на те движения в которых занимающийся продвинулся мало вперед обращается большее внимание в следующие месяцы. Для составления схемы самостоятельной (индивидуальной) тренировки нужно завести особый журнал-дневник, куда заносятся достижения каждого занимающегося в группе, а также записываются все измерения тела и исследования организма. Таким образом получится полная картина, как путем физической тренировки весовыми гириями человек выковывается в гармонично сложенного атлета, не знающего усталости и преодолевающего препятствия (поднимание больших тяжестей) не только силой, но и ловкостью и быстротой

УПРАЖНЕНИЯ С ВЕСОВЫМИ ГИРЯМИ

Движения одной рукой

Подготовительные упражнения

Взятие на плечо двумя руками

Сначала нужно приучить себя не бояться гири, т. е. привыкнуть к ощущению тяжести веса. Поставьте между своими расставленными на 30—50 см (смотря по росту) ногами весовую гирю, — приблизительно на 30—40 см впереди ваших пяток. Обхватив её ручку, стоящую перпендикулярно к линии, идущей между вашими ногами (от пятки к пятке), снаружи сверху пальцами той руки, на плечо которой вы хотите поднять гирю, пальцами другой руки обхватите под дужкой гири сверху пальцы первой (рис. 1). Взятую таким образом гирю раскачайте между ног — сначала назад, затем вперед и опять назад, — и подбросьте двумя руками на плечо (рис. 1 показывает приготовление к подъему на правое плечо), слегка подседая в коленях. Не употребляйте при этом

слишком много силы, чтобы подброшенная гиря не ушибла плеча (рис. 2 — момент, изображенный пунктиром). Когда гиря — на плече, выпрямите ноги и отнимите от гири верхнюю



Рис. 1.



Рис. 2.

руку. Обратите внимание на то, чтобы гиря лежала сбоку плеча и чтобы ручка ее приходилась на одном уровне с верхушкой надплечья, такое положение называется „правильным стартом“ гири (вообще „старт“ на языке тяжелоатлета значит: остановка в начальном выпря-

медленном положении с гирей или гириями, правильно лежащими у плеч; при старте со штангой она лежит у плеча или на вышине верхней части груди). Итак, гиря — у вас на плече (рис. 2 — пунктир)

Опускайте её с плеча уже одной рукой, стараясь не уронить на пол. Если не решаетесь опустить одной, опускайте двумя и, уже повторив подъем несколько раз, вы опустите и одной без всякого страха. Переменив положение рук, возьмите гирю на другое плечо. Повторите эти подъемы несколько раз. Сжимать слишком крепко пальцами дужку гири не надо. Берясь за дужку, не запуская запястья слишком глубоко

Толкание одной гири двумя руками

Приучив себя к ощущению тяжести веса на плече, попробуйте толкнуть двумя руками гирю вверх над головой и удержать ее там на выпрямленной одной руке. Для этого, взяв на плечо двумя руками гирю и выпрямив после подседа ноги, не отнимайте от гири вашей верхней руки. Наоборот, держа ручку гири двумя руками, подтолкните ее плечом вверх над головой, быстро сгибая и разгибая ноги в коленях. Толчок должен быть достаточно силен для того, чтобы гиря очутилась на вышине правой, совершенно выпрямленной руки. Вы продолжаете еще держать ручку гири двумя руками, — отнимите от гири левую на

несколько секунд. Вот гиря — на одной вашей правой руке. Чтобы первое время не терять присутствия духа и не уронить гирю на плечо, можете держать свободную руку наверху около гири (рис. 2)

Медленно, спокойно опустите гирю одной рукой — сначала на плечо, затем на пол. Прodelайте то же самое и левой рукой. Так как обыкновенно левая рука бывает менее развита, то на левую сначала могут быть неудачи, не унывайте и добейтесь успеха и на левую: надо одинаково развивать обе руки. При подъеме от плеча вверх можно другой рукой поддерживать и подталкивать гирю, упираясь ладонью в ее дно с внутренней стороны.



Рис. 3

Выбрасывание двумя руками на одну

Начальное положение — такое же, как и при взятии двумя к плечу. Раскачайте гирю между ног, — назад, вперед и назад, — выбросьте

се двумя руками, не задерживая у плеча и неся перед собой на полусогнутых руках, кверху над головой (рис. 1) и выпятив выпрямленной правой рукой. Когда гиря уже на этой высоте, укрепите изнутри правое плечо и отнимите от гири левую руку, чтобы гиря осталась на одной правой, совершенно выпрямленной (рис. 2). Удержите гирю несколько секунд и за-



Рис. 4



Рис. 5

тем спокойно опустите одной же рукой на плечо и на пол. Прделайте то же самое на левую руку. Повторите это движение несколько раз подряд, оно вас окончательно отучит бояться веса, и через пару дней вы сможете выбросить гирю без помощи другой руки. Надо обратить внимание на то, что гиря, идя кверху над головой, может в последний момент ударить по предплечью (рис. 4), а потому, когда гиря идет

уже на выпрямленную руку, плавно поверните кнутри предплечье (вернее, кисть), и тогда гиря скользнет по предплечью без всякого ушиба и будет лежать на его задней стороне (рис. 5).

Взятие одной рукой на плечо

Ручку гири возьмите верхним захватом, не сгибая глубоко запястья кнутри. Другая рука свободна (рис. 6).

Раскачнув гирю, — назад, вперед, назад, — взбросьте ее себе на плечо с быстрым (но не глубоким) приседанием в коленях. Когда гиря — на плече, выпрямьтесь, разгибая колени. Помните, как должна лежать на плече гиря для правильного старта.

Опустите гирю вниз. Возьмите на другое плечо. Прделайте несколько раз под ряд.



Рис. 6

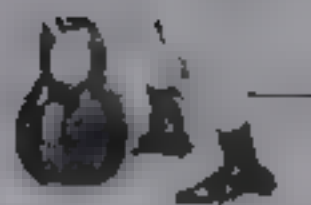
Ссновные движения

К основным движениям в работе с весовыми гирями надо отнести: выжимание, толкание, вырывание и выбрасывание как одной,

так и двумя руками. Работая с весовыми гири, обращайтесь внимание на правильность старта: ручки гирь не должны быть выше верхушек надплечий, и гири не лежат на груди, а висят у плеч по сторонам.

Выбрасывание одной рукой

Начальное положение, как и при выбрасывании двумя руками на одну, но другая рука свободна (рис. 6). Раскачайте гирю между ног, и выбрасывайте ее (рис. 7), слегка сгибая



в локте руку в ходе выбрасывания, кверху над головой (рис. 8) на выпрямленную руку. При выбрасывании слегка поддаете поясницей и сгибаете-разгибаете колени. Гиря — наверху. Старайтесь не раскачиваться и не топтаться на месте: выпрямленное тело — неподвижно. Не забудьте, когда

гиря идет уже над головой, повернуть предплечье ладонью кнаружи, чтобы гиря скользнула по предплечью и не ушибла. Попробуйте это движение повторить. Для этого: опустите гирю вниз перед собою на полусогнутой руке, но не до полу, а так, чтобы она была на высоте между ног; раскачайте и выбра-

сывайте. Когда привыкнете не бояться выброшенной несколько раз под ряд гири, учитесь выбрасывать, делая, одновременный с финальным взмахом руки кверху, выпад вперед ногой

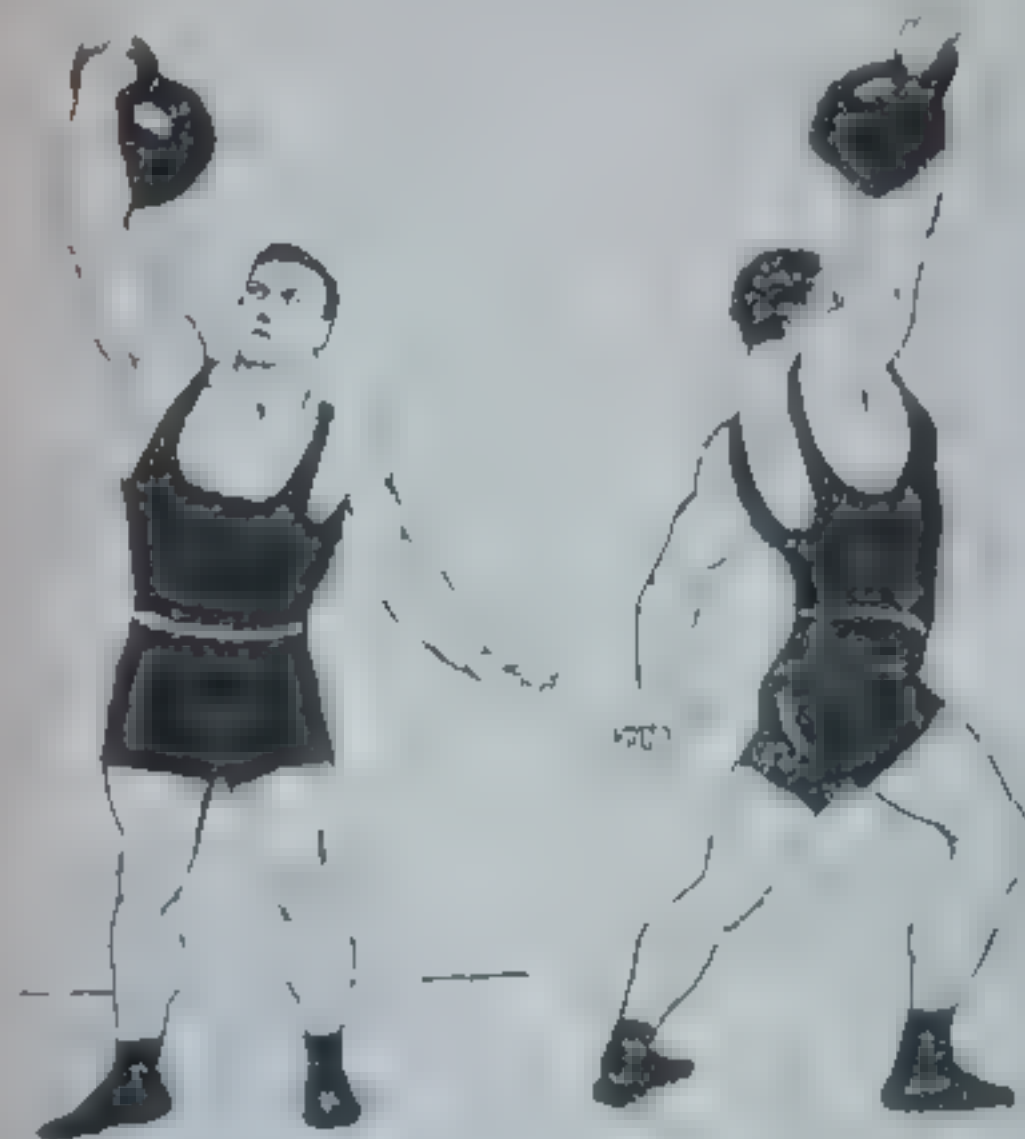


Рис. 8.

Рис. 9

соответственной стороны (рис. 9). Этот выпад очень облегчает выбрасывание предельной тяжести. Но при тренировке „на разы“ выпадом пользоваться нельзя, так как, чтобы движение было признано правильным, надо, выбросив гирю и удержав ее наверху, приста-

вить заднюю ногу к сделавшей выпад (хотя бы и не вплотную пятки). Кроме того, работая „на разы“, можно при неудачном удержании гири наверху ударить ею по колену.

Толкание одной рукой

Взяв гирю на плечо, поддайте ее как можно сильнее плечом и рукой (пунктир рис. 10), одновременно давая толчок поясницей и мо-



Рис. 10

ментальным сгибанием разгибанием колен. Толчок должен быть так силен, чтобы гиря оказалась на выпрямленной над головой руке. Не удалось, — повторите еще раз — другой. Удалось, — удержите наверху (рис. 8). Вы „сфиксировали“ гирю; „сфиксировать“, значит — удержать несколько (2 - 3) секунд гирю неподвижно в том положении, которое считается финальным при данном движении (пример: в основных движениях — на выпрямленной над головой руке). Опустите на плечо не торопясь, чтобы не ударить по

плечу. На всякий случай, попробуйте вытолкнуть еще раз, не опуская на пол. Когда гиря уже почти над головой, не забудьте повернуть предплечье ладонью кнаружи: хотя при толкании ушибить предплечье трудно, но зато при этом повороте вам будет легче удержать гирю

Выжимание одной рукой

Взятая на плечо гиря медленно, силой мышц одной руки, главным образом силой мышцы, разгибающей руку (трицепс), поднимается кверху над головой до полного выпрямления руки (рис. 8). При этом не допускаются ни подседание в коленях, ни поддавание поясницей.

Можно слегка отклонять верх туловища в противоположную выжиманию сторону. Особенно чистое „в солдатской стойке“ выжимание требует, чтобы туловище было совершенно выпрямлено и не отгибалось, ноги были бы сомкнуты „пятки-вместе, носки-врозь“, и чтобы свободная рука неподвижно лежала вдоль бедра.

Вырывание одной рукой

Начальное положение — рис. 11. Гиря, поставленная на 20—30 см впереди ваших пяток, своей ручкой параллельна к линии, идущей от одной лодыжки к другой. Обхватив ручку гири верхним захватом руки,

прижмите ее быстро кверху над головой одновременно подсекая в коленях и поддавая поясницей — так, чтобы гиря очутилась на высоте головы. Главное внимание на то, как идет кверху гиря.



Рис. 11.



Рис. 12

В ходе всего движения вы должны нести ее около себя спереди, сильно сгибая поднимая кверху локоть в сторону (рис. 12) держа кисть штрихом, т. е. твердыми линиями и держа кисть запястье, которое отгибается назад тогда, когда находитесь уже почти над

головой (рис. 12 — пунктир) перепорочивающаяся гиря. Отгибать наверху запястье нужно очень плавно, но крайне быстро, чтобы гиря перевертываясь, не слетела по предплечью и скользнула

Основные движения двумя руками

Приступая к описанию основных движений на обе руки, нужно сделать оговорку. Как при описании одноручных движений, так иногда и потом будет упоминаться совет «поддавание поясницей». Этого совета нужно придерживаться только в начальной тренировке, когда дорог каждый движение уменьшающий затрату силы, требующей в том или ином упражнении от рук. Как только привыкнете давать быстрый толчок сгибанием и разгибанием колен, старайтесь избегать сильных поддаваний поясницей, чтобы не перегружать работой спинальные мышцы. В толчке — главное: быстрота в соединении толчка руками с работой ног.

Толкание двумя руками

Начальное положение — рис. 11. Поставить гири — почти вплотную одна к другой, причем ручки параллельны — перед собою на расстоянии около 25—30 см от ваших пяток, расставленных одна от другой на 50—70 см

(смотря по росту). Туловище и ноги выпрямлены. Взявшись руками сверху за дужки гири, — не забирайте глубоко кнутри, — быстрым движением качните их сперва назад, затем сразу же, не касаясь гирями пола,



Рис. 13



Рис. 14

вскиньте их себе на плечи, т. е. к плечам, с моментальным довольно глубоким подседом, которому помогает и поясница, слегка согнутая в этот момент (рис. 14 — штрих). Когда гири опустятся к плечам, выпрямите ноги (рис. 14 — пунктир) и сделайте правильный старт

(помните!), при котором все тело должно быть выпрямлено.

Предположим, что вам не удалось взять к плечам гири после одного размаха назад, — сделайте в таком случае пробу на тройной размах: „назад, вперед, назад“ и к плечам.

Считайте взятие гирь к плечам подготовительным упражнением к самому легкому из основных движений — толканию, и потренируйтесь во взятии к плечам 2—3 дня перед тем как „первый раз в жизни“ толкнуть двумя руками.

Итак, вы берете уже к плечам две гири легко. Гири у плеч, сделан правильный старт. Дайте сильный толчок колен, — двумя руками, поясницей, — с моментальным сгибанием колен. Толчок должен быть достаточно силен, чтобы гири сразу пошли на выпрямленные над головой руки (рис. 15 — штрих). Немедленно поверните предплечья ладонями кнаружи вперед и выпрямите колени. „Фиксируйте“ гири (рис. 15 — пунктир).



Рис. 15

Чтобы толчок не было успешно, толчок — плечом, рукой и поясницей — должен совпасть со сгибанием колен; прорепетируйте несколько раз толкание без гирь. Не следует



рис. 1

при начальном положении долго стоять, согнувшись над гирями, — этого вообще избегайте, работая с тяжелыми гирями: приливает кровь к голове и, кроме того, теряется уверенность. Также не следует, приступая к подъему по несколько раз пробовать слегка отрывать гирю от пола.

Когда вы привыкнете к выталкиванию гирь двумя руками, можете прибегать к выпаду, после моментального приседания колен одна нога, согнутая в колене

(преим., левая, правая), делает выпад вперед (рис. 16 — пунктир), а другая или остается на месте, или же одновременно с выпадом правой вперед — остается слегка назад на носке.

Выжимание двумя руками и „мельница“

Взятые к плечам гири после правильного старта медленно, силою одних рук, поднимаются кверху над головой на совершенно выпрямленные руки (рис. 16 — штрих).

Не допускаются ни подседания, ни подтаивание поясницей, — ноги совершенно прямые. Первое время можно разрешить себе слегка отклонять назад верхнюю часть туловища, но затем приучитесь выжимать без этого отклонения. При выжимании необходимо особенно тренироваться „на рывок“, со свободным поднимаемым весом — при чем всякий раз нужно „фиксировать“ гирю наверху, а у плеч выдерживать старт. Опускать гири на плечи нужно без всякого напряжения.

Не являясь основным движением, попеременное выжимание или так называемая „мельница“ очень помогает вытренировываться по выжиманию и развивает силу рук, не будучи так утомительно, как одновременное выжима-



рис. 2

на. Гирьки с "мельница" так: взяв гири
в каждую руку по одну гирю; как только
выжидать, с опускаться, начинайте вы-
жимать. По суете попеременное вы-
жимание. При чем момент подъема
слегка в... с началом опускания дру-
гой гирей. Для облегчения этого движения
можно от... слегка туловище в противопо-
ложную сторону, но ноги должны
стоять на одной линии и не сгибаться в коленях.

Взяв гири двумя руками

Начальное положение — рис. 18. Взявшись
руками сверху за дужки
гирь (рис. 18), сделать
ими одно — два — три
раскачивания назад-
вперед между ног и
вынести их, слегка
сгибая руки в локтях
в ходе движения, пе-
ред собою этим разма-
хом кверху над головой
на выпрямленные руки
в момент раскачивания
показан пунктиром на
рис. 19. Удержите в та-
ком положении. Значи-
тельно облегчается
выжимание, — одно-
манным с выбрасыванием



Рис. 18.

рук, — сгибанием - разгибанием колен и под-
даванием поясницы, сила которой при выбра-
сывании вообще играет большую роль. Можно
выбрасывать „на прямых руках“, т. е. не сгибая
в ходе движения рук, но это тре-
бует очень сильных плеч и спины.
Прежде выбрасывание „на пря-
мых“ считалось самостоятельным
упражнением и даже на нем ста-
вились рекорды (особенно, при
работе одной рукой). Относи-
тельно так называемого выбрасы-
вания „с висячих рук“ будет гово-
риться ниже.

Вырывание двумя руками
(Два способа)

Начальное положение — рис. 19.
Ноги расставлены не более ши-
рины плеч. Гири стоят по бо-
кам, — ручки параллельны одна
другой, — почти вплотную около
ног. Быстро нагнувшись и взяв-
шись за дужки гирь верхним за-
хватом (рис. 20), поднять гири, не останавли-
вая у плеч, сразу кверху над головой на вы-
прямленные руки (рис. 21 — пунктир). Ни-
каких раскачиваний руками не делается, —
в ходе всего движения руки „несут“ гири
около тела с боков, при чем локти сильно



Рис. 19.

...стороны — вверх (рис. 21 — штрих)
...с рывком рук делается при-
...в коленях (получается — подседание
...гири) и дается толчок поясицей.



Рис. 20.



Рис. 21.

Можно ... и без этого, но при нали-
...большой силе

...способ вырывания
...ноги расставля-
...и гири — вплотную
...дужки параллельны линии, на

которой стоят ваши пятки, находятся перед
упражняющимся почти вплотную к перед-
ней половине внутренней стороны стопы
(рис. 22). Взявшись за дужки, быстро вынести



Рис. 22.



Рис. 23.

гири вверх над головой так же, как и при
первом способе, но неся их не с боков,
а перед собою почти вплотную к телу. Та-
кой же подсед коленями и поддавание спи-
ной для облегчения движения (рис. 24). Вы-
рывание принадлежит к числу самых красивых

а у атлетов с весовыми гирями, но требует еще и быстрого ответного и короткого толчка. Само движение должно быть плавным и мягким.

Движения дополнительные к основным

К движениям этой группы относятся: 1) выбрасывание, выжимание и вырывание отягощения вверх кверху дном (так называемое «а-а-а»), 2) притягивание на бицепс одной рукой, 3) отскок атлета с гирей в руке в пол, 4) ложение с последующим вставанием, 5) выжимание лежа; 6) мост; 7) дожимание; 8) разведение и отведение; 9) приседание с гирей и приседание. Почти каждое из них имеет несколько видоизменений, при чем в некоторых старинные гиревики-весовики доходили до громадных рекордов.

Как выбрасывать гири вверх одним

Это движение самое распространенное в массах. Но раньше чем проделывать его, поучимся правильно захватывать дужку гири, которую мы хотим выбросить «на пола». Обыкновенно берутся за ручку сбоку у самого тела гири. Это неправильно. Гиря должна плотно «сидеть» в ладони и ладони, захваченная кистью, и откинутом слегка назад запястье (рис. 24). Сначала это покажется странным, но когда

привыкнете к такому держанию гири стоя в слегка отогнутой кнаружи кисти, то убедитесь, что нет лучшего способа сохранять равновесие и что для поднимания гири кверху дном требуется не больше силы в пальцах, которые все же надо развить. Это важно для

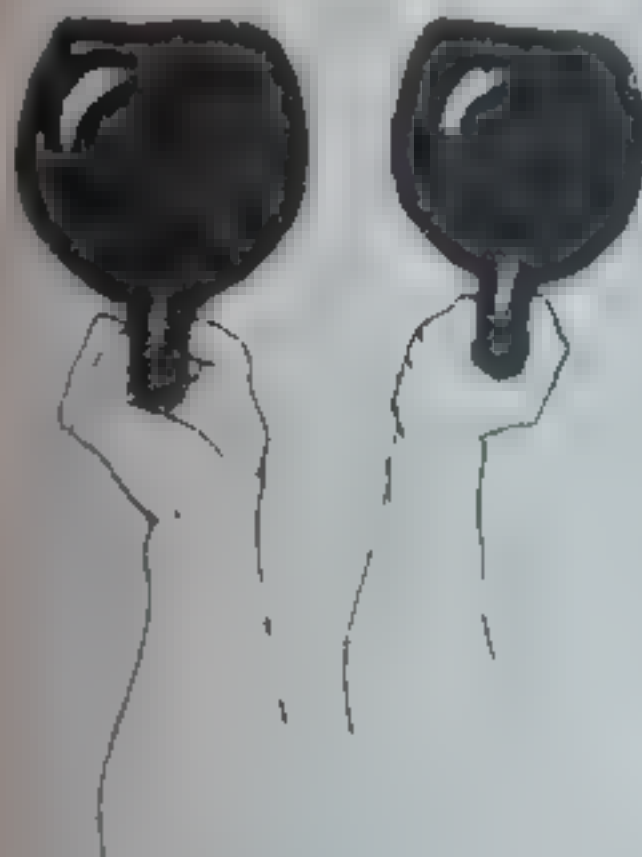


Рис. 24



Рис. 25

других видов поднимания весовых гири. Итак, научившись брать за дужку, перейдем к выбрасыванию кверху дном. Оно совсем легко: гиря выбрасывается по обыкновенным правилам; только, как уже сказано, кисть слегка отогнута кнаружи (рис. 26). Смотрите, чтобы гиря, — особенно находясь наверху, на выпрямленной руке, — сохранила стоячее равновесие

и не упала на предплечье „вниз дном“. Чтобы скорее научиться сохранять равновесие, старайтесь держать гирию над головой в положении „на попа“ несколько секунд (рис. 26)



Рис. 26

Выжимание одной гири вверх дном

Более трудно, нежели выбрасывание, потому что приходится более долго сохранять равновесие: от плеча (рис. 27 — штрих) до положения на выпрямленной над головой руке



Рис. 27

(рис. 27 — пунктир). Но если гирия сидит в вашей руке правильно (рис. 24), сохранять равновесие привыкнете очень быстро. Помогает усвоению этого навыка — тренировка в ударах одной гири кистью и локтем у плеча

Вырывание гири вверх

Производится так же, как и выбрасывание, и начальное положение тела может быть двойным: гирия стоит или сбоку почти вплотную к ноге той стороны, рука которой будет работать, или впереди ног, в 20 см от ваших пяток. В первом случае ноги, для большей чистоты движения, должны быть сомкнуты „пятки — вместе, носы — врозь“

Толкание гири вверх дном

Этот подъем, сравнительно труднее, для сохранения равновесия, почти не практикуется

Выбрасывание гири назад

По таким же принципам, как и выбрасывание с таким же размахом, но гирия выкидывается „назад“ (рис. 28). При этом важно при движении гири назад фиксировать ее, чтобы она не выскользнула из рук. Это очень тяжелый способ тренировки, так как „с висячих рук“. Атака на выносливость

вытянутых книзу „по швам“ (рис. 28 — штрих), и с разгоном — размахом выбрасывает их с боков на выпрямленные над головой руки кверху дном (рис. 29 — пунктир). Пожалуй, это один из самых тяжелых спо-



Рис. 28.

соб в поднятия весовых гирь. Можно выбрасывать „с висячих“ и так, чтобы тела гирь попали на предплечья, т. е. книзу дном, что конечно, несравненно легче. При выбрасывании „с висячих“ много помогает тем же раскачивание туловища в темп движения.

Вырывание двух гирь кверху дном

Двойной способ, как и при обыкновенном вырывании: гири или сбоку, по обеим сторонам, или спереди. Вырывание „с висячих“ несравненно труднее, нежели выбрасывание, так как последнее все-таки облегчается целым рядом раскачиваний рук, пока не получится желаемый размах. Для большей красоты этого упражнения — стоять, удерживая вырванные гири над головой, совершенно неподвижно.

Выжимание двух гирь кверху дном и „мельница“

Встарь выжимание двух гирь кверху дном было очень распространено среди гиревиков, несмотря на свою изрядную трудность. Как ему, так и „мельнице“ придавалось особое значение по тому, что благодаря им атлет привыкал с большим напряжением работать обеими руками,



Рис. 29

в то же время сохраняя продолжительное равновесие и этим укрепляя предплечья и кисти. В качестве тренировки, берите к плечам кверху дном и удерживайте в таком положении (рис. 30).

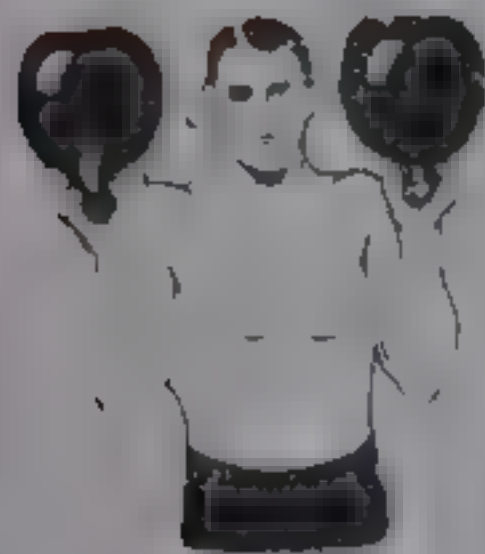


Рис. 30.

Притягивание на бицепс одной и двумя

Движение, великолепно развивающее бицепсы (двуглавые мышцы, сгибающие руки). Берется на бицепс гири так: присев, возьмитесь за дужку гири таким образом, чтобы локоть был согнут почти под прямым углом, а кисть, охватывающая дужку гири из-под-низу, была согнута кверху — кнутри (рис. 31). Тяните, выпрямившись, гирю кверху к плечу, сгибая руку в локте. Толчки поясницей и коленями или отгибание туловища запрещаются, — работает только рука (рис. 32). Разрешается упираться в живот или в ребра локтем. По таким же правилам производится притягивание на бицепсы и двумя руками (рис. 33 и 34). Можно притягивать на бицепс весовую гирю с пола и на ладони. Для

вающая дужку гири из-под-низу, была согнута кверху — кнутри (рис. 31). Тяните, выпрямившись, гирю кверху к плечу, сгибая руку в локте. Толчки поясницей и коленями или отгибание туловища запрещаются, — работает только рука (рис. 32). Разрешается упираться в живот или в ребра локтем. По таким же правилам производится притягивание на бицепсы и двумя руками (рис. 33 и 34). Можно притягивать на бицепс весовую гирю с пола и на ладони. Для



Рис. 31



Рис. 32.



Рис. 34

посредством руки, держащая под донышко гири, сгибается и тянет гири (рис. 35). Когда гиря взята на ладони бицепсом к плечу, нужно повернуть предплечье вперед (рис. 36), при чем для большей законченности движения гиря



поднимается к плечу и в таком положении сгибается вперед, чтобы гиря оказалась на ладони сзади к плечу. Гиря поддерживается на ладони, удерживаясь за нее, как показано на рисунке. И уже потом спускается на пол. Для того, чтобы поднимать с пола два дубовых бревна, нужно научиться поднимать гири. Но с пудовыми и с разными весами их не надо брать, а только с легкими.



это упражнение можно рекомендовать; хотя «тянут» гири исключительно бицепсы, но вследствие сгибания и выпрямления ног и туловища участие в работе принимают почти все мышцы тела. Кроме того, это упражнение очень красиво. Существует еще притягивание на бицепсы «с висячих рук». Производится оно так: руки с гирями вытянуты книзу «по швам», предплечья внутренней стороной обращены вперед, локти боковыми частями прижаты к ребрам, запястья рук, держащих гири, круто согнуты кверху (рис. 37 — штрих). Силой одних бицепсов, сгибая локти, притягивайте гири к самым плечам. Никакие потаткивания и подседания не допускаются. Тело совершенно выпрямлено. При опускании надо задерживать под прямым углом. Вообще опускать гири с бицепсовых подъемов требуется очень медленно и плавно, чтобы не было растяжений. Притягивание «с висячих» «на разы» пудовиков — прекрасная тренировка и для



Рис. 37

Сидя в упоре на локти, руки и плечевого пояса вытянуты в одну «висячую» руку, которая должна проводиться в одну линию с туловищем без всякого упора в живот.

Пожиться и вставать с гирей

Это движение развивает в атлете ловкость и гибкость и в то же время учит его сохранять



равновесие. Делается оно так: подняв гирю на выпрямленную над головой руку (для этого движения — вырвав или выбросив

опуститься на противоположное колено, опираясь ладонью свободной руки о пол (рис. 39)



затем с ладони опуститься на локоть, одновременно выпрямляя на полу ногу соответ-



ственной стороне (рис. 40); с локтя опуститься в пол обими плечами, т. е. лечь на всю спину, держа крест из выпрямленной руке (рис. 40). Затем встать так же: приподняться в положение, изображенное на рис. 41 и т. д. Это же движение можно продолжать, держа гирию на ладони или кверху дном.

Выжимание лежа

Лечь на спину, выпрямленные ноги раздвинуты на 20 — 25 см пятка от пятки, гири ручками наискосок — по обеим сторонам го-



Рис. 41.

лови. Взяться руками из-под-низу за дужки гири, поднимая как можно круче кверху локти (рис. 41 — штрих) и предплечьями прижать к себе гири поверху к боковым сторонам плеч так, чтобы они полулежали на груди (нижний пунктир на рис. 41). Силою

рук поднимать гири прямо кверху над грудью до полного выпрямления рук (верхний пунктир на рис. 41).

Это упражнение очень хорошо, когда устала спина, а руки должны еще продолжать тренировку в выжимании. Подниматься с этого движения лучше всего так: поставив гири обратно на их начальное место на пол и крепко держась за дужки, сделать со-



мкнутыми ногами взмах кверху, согнуть туловище в животе (рис. 42) и перекувырнуться через плечи и голову, подгибая её. Сильно оттолкнувшись руками от гири, встать на ноги.

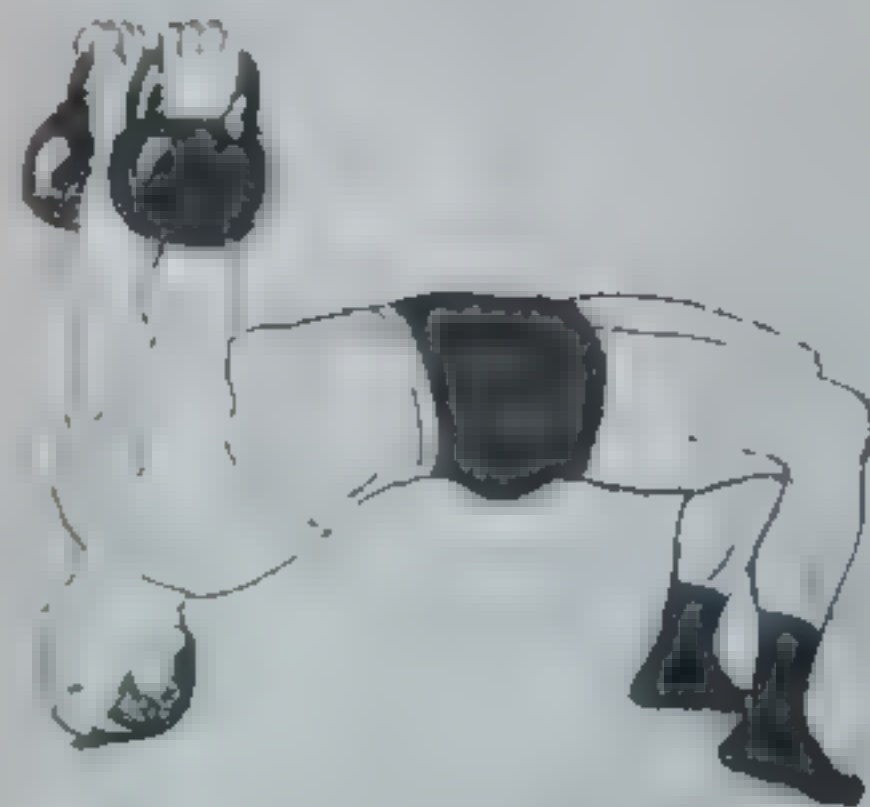
Выжимание с моста „классическое“ и „не- мецкий мост“

Начальное положение: упираясь в пол только стопами ног и теменем головы, придайте вашему телу положение арки или кру-

при чем старайтесь возможно круче выжимать гири вверх. Гири движутся вверх по инерции, а вы старайтесь выжать их вверх силой предплечий. Можно круче поднимая локти вверх, притяните гири силой предплечий поверху к плечам. Не меняя положения рук, выжимайте гири, разгибая трицепсы (рис. 41). Это — так называемый „классический“ мост. Существует другой вид моста: когда атлет упирается в пол не только стопами ног и теменем, но и затылком и плечами. Этот мост гораздо легче, но вес, поднятый при его помощи, не считается рекордным. Название „немецкого“ он получил оттого, что к нему обыкновенно прибегали немецкие атлеты, толщина которых мешала им правильно „мостить“. Становиться в начальное положение для классического моста рекомендуется так: взяться за дужки гири сверху, присесть, упереться теменем в пол, дав размах ногами, перекидываться в воздухе, выгибая спину, в мостообразное положение (рис. 42 — пунктир). Таким же образом, — обратным взмахом ног, — уходить через голову моста с пола на ноги в стойку. Но пока вы не окрепите еще шейные мышцы, ложитесь сначала попросту на спину, а потом, поднимая шею становитесь на мост и беритесь за дужки гири. Мост, кроме того, что



Fig. 4.



PNC 44

он прекрасно развивает шейные мышцы, заставляет работать все мышцы спины и большинство ног. Препятствует приливу крови к голове и поэтому вредный, ошибочен: это — если проделывать его правильно и не пересаливать — целесообразное, здоровое упражнение.

Донесение к верхней гире

Держа в выпрямленной над головой руке гирю, взять свободной рукой другую гирю с пола на бицепс (рис. 45) и, медленно и плавно притянув её к плечу (рис. 46 и 47 — штрихом), выжать (или, в худшем случае, дотолкнуть) вверх над головой на выпрямленную руку (рис. 47 — пунктир). Затем опустить донесенную гирю к плечу и, медленно разгибая бицепс, поставить её на пол; после выпрямиться и также медленно бицепсом опустить на пол и другую гирю. Притягивая гирю к плечу, нельзя помогать себе коленом. Обращайте внимание на то, чтобы доносимая гиря стояла на полу — между ваших расставленных ног — ручкой наискось к вашей руке. При хорошей тренировке в этом движении, опускаясь книзу для доношения, никогда не приходится «искать» гирю: рука находит её сразу. Легче доносить правой рукой, но чтобы обе руки были одинаково тренированы, доносите поочередно



Разведение и опускание

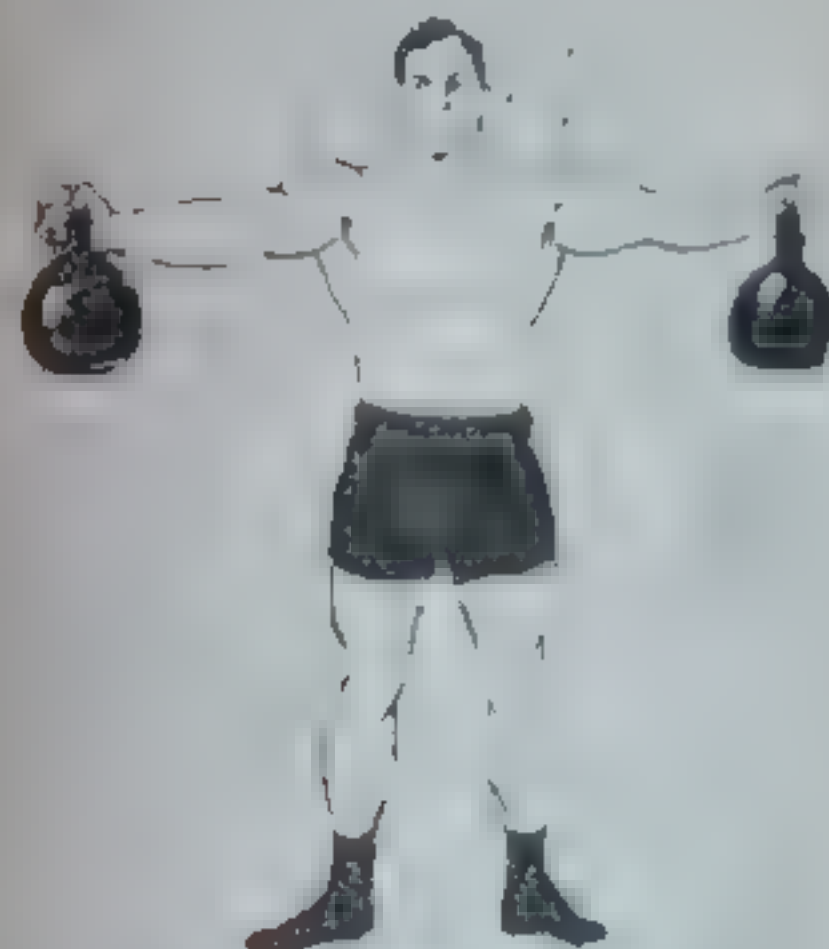
Разводить можно двойкой: держа гири «телами» на предплечьях или опустив «телами» вниз. Нечего и говорить, что второй способ гораздо труднее. Делается разведение при



Рис. 48.

первом способе так гири подняты на выпрямленные над головой руки, опускать руки, поворачивая предплечья ладонями вниз так, чтобы «тела» гири лежали на верхней (наружной) стороне предплечий — вниз до горизонтального положения (рис. 48 — штрих).

фиксируя в этом положении гири, опустить их на пол, стибить руки, или свести руки кверху к начальному положению над головой (рис. 48 — пунктир). При коротких



руках это упражнение с трудом выполняется, хотя и кажется простым. Разведение гири «телами» на плечах очень трудно. Гири подняты над головой, ладони кнаружи. На наружной стороне предплечий (рис. 49 — пунктир), медленно сгибая локти, опускать

в стороны, кисти руки до горизонтальной линии и удерживать так, не сгибая локтей (рис. 49 — штрих). Запястья при первом движении должны быть направлены вперед, при втором — назад.



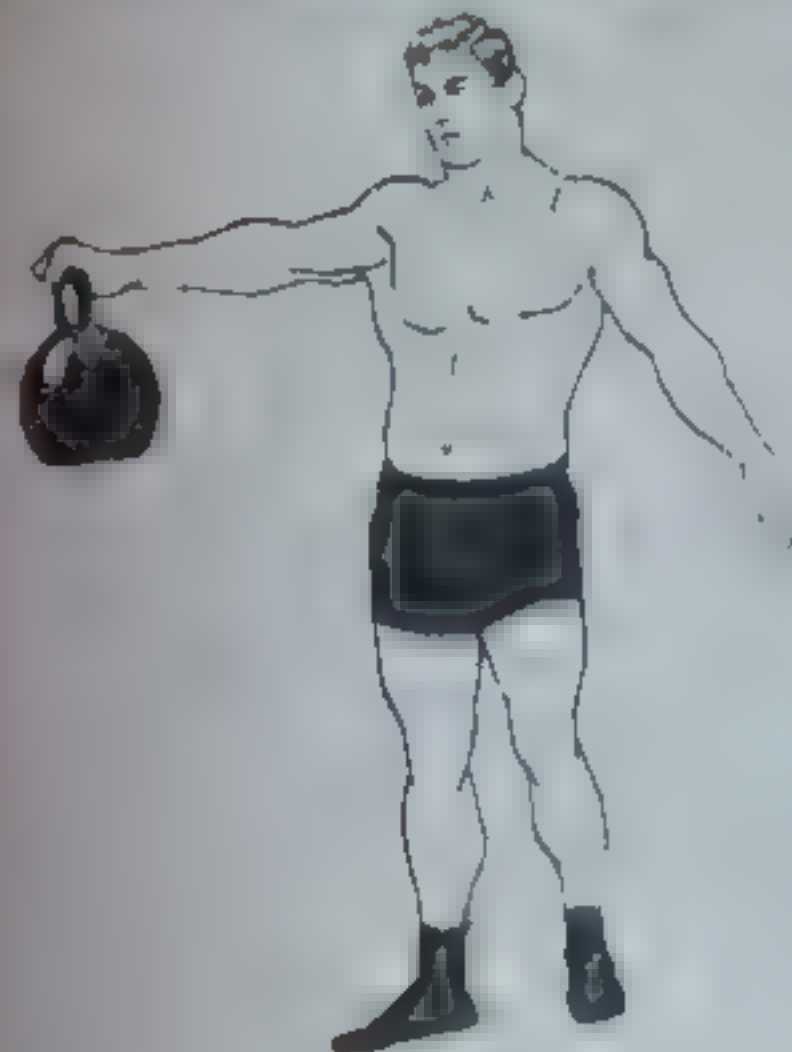
Рис. 50.

Делая разведения «теплыми» вниз, нужно очень твердо стоять на ногах (расставленных на 30 — 40 см пятка от пятки) и остерегаться, чтобы гири, идя всей тяжестью сверху вниз, не дернули бы слишком сильно рук. При тренировке пудовиками по второму способу очень хорошо приводить обратно руки наверх, т. е. тренироваться «на разы». Для повторного разведения двухпудовок, кроме очень большой силы, требуется еще

слишком долгая тренировка в этом движении. Отведение рук с гирями производится так: руки выпрямлены над головой, гири лежат на наружных сторонах предплечий сзади (рис. 50 — пунктир), опускать руки книзу —

до положения гири спереди на одной ноге. Затем гири поднимаются вверх.

На одну руку. На другую руку. На одну руку. На другую руку. На одну руку. На другую руку.



книзу. Имейте в виду, что отведение гири назад или в сторону нельзя. Есть оригинальный, специально принятый способ «отведения» весовой гири. Это — отведение гири в сторону — держа дужку гири двумя руками захватом, и чем гиря «телом» —

Принимая во внимание, что французские весовые гири, напоминающие своей формой усеченные сверху кирпичи, имеют очень тонкую дужку, надо сказать, что движение, несмотря на большую трудность — прекрасная тренировка для предплечья и кисти.

Приседание с гирей



Рис. 52.

Это движение надо бы правильное назвать: „вставание с гирей“, так как начальное положение — сидячее. Атлет в позе полного приседания держится за ручку гири, поставленной за его спиной (рис. 52 — штрих). Разгибая колени и выпрямляясь, поднимать гирю, не сгибая при этом рук, а только разгибая колени (рис. 52 — пунктир). Движение производить на носках, но первое время, чтобы не качаться вперед, можно стоять на всей стопе. При тренировке „на разы“ не опускать гирю совсем на пол, а останавливать на 4—5 см от пола и начинать вставать, держа её так „на весу“. Приседая, не следует садиться на ручку гири.

Произвольные движения

Вырывание гирь с внутренним захватом

Рука просунута между дужкой гири и её „телом“, при чем большой палец обхватывает дужку поверху сбоку, у её внутренней стороны, а остальные плотно лежат на верхней передней половине „тела“ гири (рис. 53 — изображение одной руки: нижнее). Вырвать гирю вверх, при чем когда гиря вырвана выше головы, предплечье отгибается книзу, так чтобы „тело“ гири лежало в ладони (верхнее изображение одной руки на рис. 53). Это движение требует специальной тренировки; чтобы не повредить запястья (возможны растяжения), советуется тренироваться с средневесами в ручку пудовика рука, пожалуй, не пролезет, а с двухпудовой гири начинать это движение может только тот, кто уже достаточно трени-

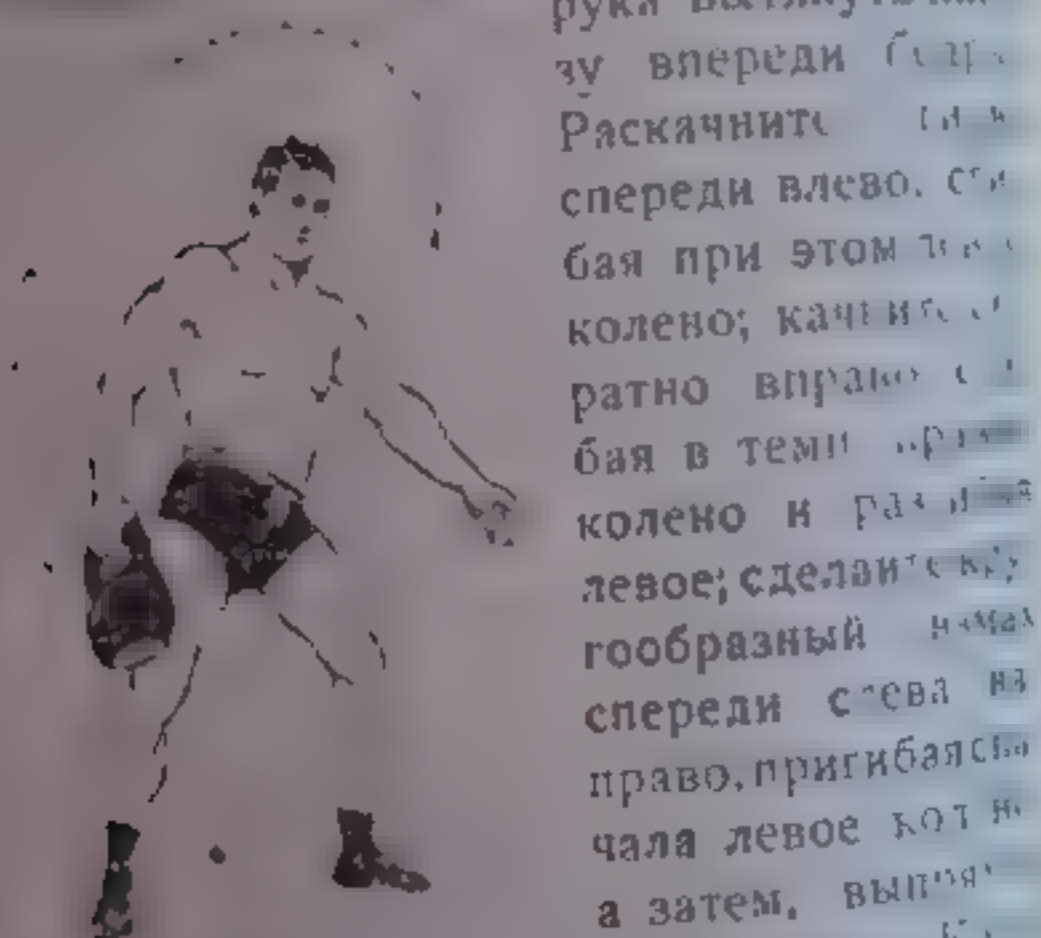


Рис. 53

раван с весовыми гириями и у кого крепкая
 При проделывании двумя руками, это
 упражнение очень полезно. Опустите на пол
 тенью, нагибая запястье книзу — вперед

Одноручная круговая мельница

Второе принятое упражнение состоит
 в том, что гири вставляются на 30 — 40 см

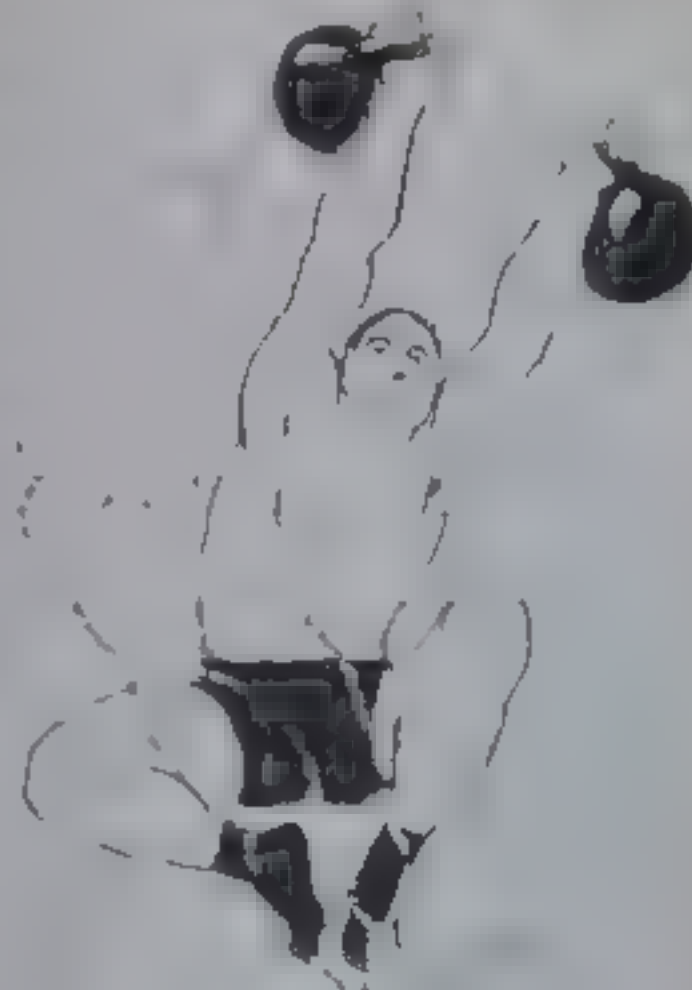


рука вытянута книзу
 впереди себя. Раскачайте гири
 спереди влево, сгибая
 при этом левое колено;
 качните гири обратно
 вправо, сгибая в этом
 левое колено и разогнув
 левое; сделайте круго-
 образный взмах гири
 спереди слева направо,
 пригибая сначала
 левое колено, а затем,
 выпрямляя его, правое.
 Круговая мельница

гообразный взмах, удержите её на весу
 в начальном положении. Повторите упражнение
 и третий раз, полагая в темп. Туловище
 в темп отклоняется в соответствующую сторону
 (рис. 54). Левою рукой — спереди справа

Ложиться и вставать с гириями

Гири — наверху. Опуститесь сначала на пра-
 вое колено, затем на левое. Втягивая посте-
 пенно вперед из-под сиденья сначала правую,
 а потом и ле-
 вую ногу, опу-
 ститесь на спи-
 ну с гириями на
 выпрямленных
 руках (рис. 55).
 Вставать в об-
 ратном поряд-
 ке: подогнуть
 под себя сна-
 чала одну ногу,
 затем другую,
 стать на оба ко-
 лена и т. д.



Притягивание
 гири к плечу

Очень тяже-
 лое упражне-
 ние. Начальное
 положение: рука, держащая дужку гири верх-
 ним захватом, лежит «по шву»; запястье со-
 вершенно выпрямлено, так что гиря кажется
 как бы продолжением запястья; локоть прижат
 к ребрам (рис. 56). Не отводя локтя от ребер



Рис. 54

расстоянии от стола, чтобы ваша выпрямленная вперед рука могла взяться за дужку гири полным верхним хватом (рис. 57). Не сгибая руки и по возможности не отгибая назад туловища, по-

ря кажутся одной прямой линией, и предплечье поворачивается (рис. 57—пунктир)

Так же опускать гирию книзу. И подъем и опускание выполняются плавно.

Поднимание гири с пола

Поставьте гирию на стол, недалеко от края. Сядьте на табуретку



Рис. 55

майте гирию спереди до положения ее над головой (рис. 57—пунктир). Медленно опускайте гирию в обратном направлении, при чем старайтесь удерживать ее неподвижно: на одной высоте над плечем и при последнем моменте, когда она уже готова, коснуться стола



Рис. 58

Ставить на полу гирию вверх дном

Очень популярное упражнение. Требуется сильно развитых мышц предплечья. Гирия лежит на полу боком. Станьте около нее на колени и, взявшись за ближайшую к вам половину дужки боковым наружным хватом



Рис. 59

(рис. 58), тяните гирию силой предплечья кнутри так, чтобы она стала на полу стоя на дужку

Поднимать гирю ногой на водометном

Поставьте гирю около невысокого венского стула или табуретки на расстоянии приблизительно 10 см. Проденьте пальцы правой ноги в дужку гири, как можно глубже, и, под-



Рис. 60.

нимая кверху колено, поставьте осторожно гирю на стул (рис. 59)

Это кажется очень легким, — на деле далеко не так. Снимите ногой гирю со стула и поставьте ее в пол, — осторожно, не роняя.

Тренировочное упражнение о спинных мышцах

Проденьте сквозь дужку гири широкий ремень (или полотенце) и завяжите

вместе или застегните его концы. Сядьте около гири и, одев себе на заднюю часть головы между теменем и затылком — это пояс, поднимайте гирю от пола силой шейных мышц.

Опуская гирю на пол, старайтесь медленно несколько раз задерживать ход опускания (рис. 60). Руками можно упираться в бедра

О дыхании во время упражнений

Самое главное условие, которого надо придерживаться при упражнениях с гирями, это — правильное дыхание.

Для правильности дыхания приходится иметь в виду следующее: 1) медленный глубокий выдох и такое же вдыхание (обращайте внимание на то, чтобы выдох был обязательно полный); 2) ритм — вдыхая и выдыхая — через нос

Главнейшее условие — «дышать правильно везде и всегда». Это можно формулировать так: «старайся дышать при работе так же ровно, как и в обыденной жизни». Избегайте задерживать дыхание, не дышите прерывисто. Плавное, глубокое, спокойное, ритмичное — вот каким должно быть ваше дыхание

Вопрос о принципах дыхания при выполнении физических упражнений довольно полно разработан в книге «Физкультура для всех» Кальпуса (глава о «Правильном дыхании», стр. 35 — 44)

При всех случаях тренировки гирями *вдыхайте* — при подымании силой спинных

мышц и когда грудная клетка свободна
а огибающие мышцы не напряжены, дыха-
ние при опускании, при сильном гудении
и при напряжении мышц брюшного пресса
(силли).

В тренировке „на раз“ старайтесь со-
хранять ритмичность и глубину дыхания
даже в тех случаях, когда дыхание не мо-
жет следовать за более быстрым темпом
движений

Примерная программа занятий для новичка, смогшего выбросить двумя руками двухпудовку и удержать ее одной

(Взято, как наиболее часто встречающийся случай)

Проделать сначала несколько подготови-
тельных вольных упражнений и отжиманий
на полу или стульях

1) Поднимание гири шеей

10 ф. \times 5 раз (до 10 раз)

2) Выбрасывание каждой рукой

10 ф. \times 5 раз

3) Мельница (попеременное выжимание)

10 ф. \times 5 раз (на каждую руку)

4) Выжимание двумя руками одновре-
менное

40 ф. + 40 ф. \times 3 (не более 5) раза

5) Протягивание на блице двумя руками
с пола

40 ф. + 40 ф. \times 3 (до 5) раза

6) Выбрасывание двумя руками
 $40 \text{ ф.} + 40 \text{ ф.} \times 5 \text{ раз}$

7) Выбросить двумя руками гирю на одну
 $80 \text{ ф.} \times 1 \text{ раз}$ (попробуйте 2 й раз)

8) Приседание с гирей
 $40 \text{ ф.} \times 10 \text{ раз.}$

Дыхательное упражнение
Отдых 3 минуты

9) Выжать на одно плечо двумя руками
 $80 \text{ ф.} \times 3 \text{ раза}$ (на каждое плечо).

10) Поднять и встать с гирей
 $40 \text{ ф.} \times 3 \text{ раза}$ (на каждую руку).

11) Выжимание лежа из-за головы
 $10 \text{ ф.} + 40 \text{ ф.} \times 10 \text{ раз.}$

12) Толкание двумя руками
 $40 \text{ ф.} + 40 \text{ ф.} \times 5 \text{ раз}$ без выпада
 $10 \text{ ф.} + 40 \text{ ф.} \times 5 \text{ раз}$ с выпадом.

13) Сделать несколько раз без отдыха
упражнение — мост.

Дыхательное упражнение
Отдых 3 минуты

14) Мельница (попеременное выжимание)
 $40 \text{ ф.} + 40 \text{ ф.} \times 5 \text{ раз}$ (на каждую руку)

15) Притягивание на бицепсы с висячих
 $40 \text{ ф.} + 40 \text{ ф.} \times 2$ (до 3) раза.

16) Приседание с гирей
 $40 \text{ ф.} \times 10 \text{ раз}$

Дыхательное упражнение
Бег

Дыхательное упражнение
Медленная ходьба

Обсохнуть и отдохнуть

Облиться водой или обтереться

Прибавьте к программе следующего урока еще — вырывание каждой рукой $40 \text{ ф.} \times 5 \text{ раз}$ и поставьте его после идущей № 3 „мельницы“. На третий день занятий — к количеству раз каждого движения прибавьте 2 раза. Примерно то упражнение, которое вы проделывали 5 раз, проделывайте 7. Через несколько дней попробуйте выжать с моста $40 + 40 \times 2$ раза (если пойдет легко, то и 3 раза) и вставьте „мост“ в программу занятий. Упражняйтесь по этой, приблизительно, программе два месяца, при чем через две недели попробуйте выбросить двухпудовку одной рукой, — сначала правой, затем левой. Пойдет!

Тренировка для более сильных новичков

и для лиц, уже занимавшихся весовыми
гирями

Тренировка должна идти по следующему
плану:

А. Необходимо завести себе такой ин-
вентарь:

- 1) 2 пудовика.
- 2) 2 разновеса (изготовив их из двух
пудовок) по 60 фунтов.
- 3) 2 разновеса по 70 фунтов.
- 4) 2 двухпудовки.

Такая коллекция гирь обойдется от 10 до
15 рублей. Выбирайте дужки двухпудовок
послег и с высокими ручками, кроме тех
пары, которую хотите приспособить для под-
нимания сверху дном (для этих упражнений
дужки требуются низкие и более толстые).

Б. Тренироваться следует в таком по-
рядке работы, чтобы в каждый тренировоч-

ный день ваша работа охватывала все группы
мышц.

В. Наметьте себе недельный план, при чем
упражнения, не вошедшие в программу одного
дня, должны войти в программу следующего.

Г. Принципы тренировки — чистота ра-
боты и упражнения „на разы“. До своего пре-
дельного количества раз доходите один день
в неделю. Остальные дни не доходите до
своего предела. Один день в 4–6 недель
пробуйте побить свой предел.

Д. Тренируясь в основных движениях, не
забывайте остальных: они не менее важны
для всестороннего развития мышц и укрепле-
ния организма. Чередуйте их в программах
ваших тренировочных дней.

Е. Каждую тренировку сопровождайте ды-
хательными упражнениями и заканчивайте
бегом, переходящим в ходьбу.

Ж. Помните, что грязное тело не может
быть здоровым, а потому после тренировки
обливайтесь или обтирайтесь водой (все тело
 целиком).

З. Главное — будьте разносторонни в упраж-
нениях, не задерживайте дыхания и „не оби-
дитесь гирей“.

Указания по проведению соревнований в поднятии весовых гирь

А. При наличии разновесов состязания могут идти на больший вес в основных движениях, при чем из второстепенных движений добавляются следующие:

- 1) выжимание лежа
- 2) мост
- 3) приседание
- 4) притягивание на бицепсы.

Б. При отсутствии разновесов и при наличии только двухпудовок:

1. „На разы“ в следующих движениях:

- 1) выжимание одной рукой
- 2) вырывание „ „ „
- 3) выбрасывание „ „
- 4) выжимание двумя руками
- 5) выбрасывание „ „
- 6) вырывание „ „
- 7) толкание „ „

8) притягивание на бицепсы одной и двумя

9) приседание.

II. При сравнительном равенстве участников, обладающих выдающейся силой в гиревых упражнениях, принимаются в расчет и дают перевес:

- 1) выбрасывание кверху дном 2 гирь
- 2) выжимание „ „ „ „
(перевес)
- 3) вырывание „ „ „ „
(перевес)
- 4) выбрасывание и вырывание кверху дном с „висячих рук“ (вырывание дает перевес)
- 5) Разведение (книзу дном — перевес).

В. Там, где нет возможности разбить участников на группы по их собственному весу, принимается в расчет, кто из легковесов чище или большее количество раз исполнит несколько сложных движений (например, ложиться и вставать с гирей и т. д.); при полном равенстве это принимается в расчет, смотря по чистоте работы.

Г. Участникам состязаний предоставляется право представить на заключение судейской комиссии некоторые из произвольных упраж-

нений, в которых участник считает себя наиболее выдающимся. От решения судей зависит признать или не признать эти упражнения имеющими значение для оценки класса участника состязаний.

СОДЕРЖАНИЕ

Упражнения с весовыми гирями и их место в современно-атлетическом спорте	3
Основные правила тренировки с весовыми гирями	6
Предварительная подготовка	—
Когда и как следует приступать к занятиям с весовыми гирями	7
Основные правила при занятиях гирями и характер занятий	8
Внимание недостаткам сложения	13
Практические советы по тренировке	14
Соблюдайте правила гигиены	17
Основные положения для инструкторов	—
Упражнения с весовыми гирями	20
Движения одной рукой	—
Взятие на плечо двумя руками	—
Толкание одной гири двумя руками	22
Выбрасывание двумя руками на одну	23
Взятие одной рукой на плечо	25
Основные движения	—
Выбрасывание одной рукой	26
Толкание одной рукой	28
Выжимание одной рукой	29
Вырывание одной рукой	—
Основные движения двумя руками	31
Толкание двумя руками	—
Выжимание двумя руками и „мельница“	35
Выбрасывание двумя руками	36
Вырывание двумя руками	37

Движения дополнительные к основ- ным	40
Выбрасывание одной гири вверх дном	42
Выжимание гири вверх дном	43
Толкание гири вверх дном	—
Выбрасывание двух гирь вверх дном	45
Вырывание двух гирь вверх дном	—
Выжимание двух гирь вверх дном и „мель- ница“	46
Притягивание на бицере одной и двумя	50
Ложиться и вставать с гирей	52
Выжимание лежа	53
Выжимание с моста „классическое“ и „мель- ный мост“	56
Донесение к верхней гире	58
Разведение и отведение	61
Приседание с гирей	63
Произвольные движения	—
Вырывание гирь с внутренним захватом	64
Одноручная круговая „мельница“	65
Ложиться и вставать с гирями	—
Притягивание за дужку	66
Поднимание гири со стола	67
Ставить на полу гирю вверх дном	68
Поднимать гирю ногой на возвышение	—
Тренировочное упражнение для теплых мышц	—
О дыхании во время упражнений	80
Примерная программа занятий для новичка, способного выбросить двумя руками двух- пудовку и удерживать ее	71
Тренировка для более сильных новичков и для лиц, уже занимавшихся весовыми гирями	74
Указания по проведению соревнований в под- нятии весовых гирь	76

ЗАКАЗЫ НАПРАВЛЯТЬ

МОСКВА, Новая площ., д. 618. ЛЕНИНГРАД, Проспект
25 Октября, д. № 66. ХАРЬКОВ, Горяиновский переулок,
Дворец Труда, Магазин № 15. РОСТОВ Н/ДОНУ, Улица
Фридриха Энгельса, д. 102. КИЕВ, Улица Воровского, д. 25.
Пассаж, 33. СВЕРДЛОВСК, Улица Малышева, д. № 56.
==== ТАШКЕНТ, Улица Карла Маркса, д. 18/21. =====



60 коп.

Р
